

小盲点影响大健康



[小盲点影响大健康 下载链接1](#)

著者:顾勇

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787533532314

《小盲点影响大健康》主要内容：生活中存在各种各样容易被误解，不为人所注意的小

盲点，别看它小，时间长了就可能会威胁到您的健康。因此书中来了一个大汇总，从生活中的细节挖掘知识点，各种各样的小盲点在这里一应俱全，可以作为家庭日常生活枕边书。

作者介绍:

目录: 一、 家庭饮食的盲点

- 饮食习惯
- 主食糕点
- 蔬菜瓜果
- 鱼肉收禽
- 饮品酒水
- 烹饪及厨房卫生
- 保鲜储存
- 其他

二、 装修布置的盲点

- 家庭装修
- 居室布置及保养

三、 生活保健的盲点

- 服饰穿戴
- 日常保健
- 睡眠保健
- 老年保健
- 心理保健

四、 疾病防治的盲点

五、 美容健身的盲点

- 美容
- 健身
- 减肥

六、 性与教育的盲点

- 男性健康
- 女性健康
- 夫妻生活
- 孕产
- 育儿

• • • • • ([收起](#))

[小盲点影响大健康_下载链接1](#)

标签

评论

[小盲点影响大健康_下载链接1](#)

书评

[小盲点影响大健康_下载链接1](#)